

Lemon

Zitrone – *Citrus limon*



Anwendung:

aromatisch, äußerlich, innerlich

Verwendeter Pflanzenteil:

Schale der Zitrone

Extraktionsmethode:

Kaltpressung (ca. 3.000 Zitronen für 1 kg ätherisches Öl)

HAUPTNUTZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

- Der Duft des Öls belebt, hebt die Stimmung und wärmt.
- Unterstützung des Immunsystems vor und während der Grippezeit
- Reinigung der Zimmerluft und von Oberflächen

PRODUKTBESCHREIBUNG

Traditionell hat ätherisches Zitronenöl viele Anwendungsmöglichkeiten. Es ist ein wirksames Mittel zur Verbesserung der Durchblutung und ein ausgezeichnetes antibakterielles Mittel. Darum ist Zitronenöl bei Infektionen der Atemwege oder Entzündungen sehr gut geeignet. Einige Tropfen Zitronenöl mit etwas Honig bringen Erleichterung, wenn man unter Husten oder Halsschmerzen leidet.

Darüber hinaus wirkt das angenehme frische Aroma belebend und hebt die Stimmung.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, um die bemerkenswerten Qualitäten des Zitronenöls zu genießen, sind das Zerstäuben des Öls in der Luft mittels Ultraschall-Diffuser und das direkte Einatmen von den Handflächen.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- im Diffuser ca. 4 Tropfen je 100 ml Wasser
- zum direkten Einatmen 1-2 Tropfen auf den Handflächen verreiben
- 1 Tropfen Zitronenöl in ein Glas geben, mit Wasser auffüllen und zum Reinigen und Entgiften des Körpers trinken
- bei Husten und Halsschmerzen einige Tropfen Zitronenöl mit etwas Honig
- zur Reinigung von Oberflächen in der Wohnung einige Tropfen Öl zusammen mit Wasser in einem Zerstäuber mischen

HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Zur äußerlichen Anwendung bei empfindlicher Haut mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen. Nach äußerlicher Anwendung bis zu 12 Stunden lang direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, da das Öl den UV-Selbstschutz der Haut reduziert. Kindern unter 6 Jahren nicht als Nahrungsergänzung geben und bei Kindern über 6 Jahren unter Beobachtung verdünnt einsetzbar. Kontakt mit Augen, Innenohr und empfindlichen Körperregionen meiden.

Die hier beschriebenen Wirkungsweisen der ätherischen Öle wurden sorgfältig zusammengestellt und beruhen auf meinen eigenen Erfahrungen sowie auch auf Erfahrungen von Anwendern in meinem persönlichen Umfeld. Sie stellen somit keine allgemein gültigen Empfehlungen dar und sollten bei ernsthaften Beschwerden niemals vom Besuch eines Arztes abhalten oder dazu motivieren, verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt abzusetzen. Die Verwendung des hier beschriebenen ätherischen Öls erfolgt immer in eigener Verantwortung.